



Mit freundlicher Unterstützung der ÖHFHWN

<https://www.fhv-wn.at/>



Self Defense

Kursname:	Self Defense
Inhaltliche Kursbeschreibung:	Wir zeigen dir einfache, schnell zu erlernende und gleichzeitig effektive Techniken um sich gegen einen stärkeren Aggressor durchzusetzen. Mit allen Mitteln und Wegen die notwendig sind, um unser Leben und unsere Gesundheit zu schützen. In diesem Sinne lernst du selbstbewusst aufzutreten, Hemmschwellen zu überwinden und im Extremfall alle zur Verfügung stehenden Mittel zu deinem Vorteil einzusetzen.
Benötigte Sportausrüstung - mitzubringen:	Normale Sportbekleidung, langärmelige Weste und saubere Trainingsschuhe die keine Streifen hinterlassen falls vorhanden Faustschutz und Tiefschutz WICHTIG: Wasserflasche und Handtuch
Besonderheiten:	Der Trainingsinhalt kann individuell auf die Gruppe abgestimmt werden. Nebenbei wird auch die persönliche Fitness verbessert.
Trainerin:	Silke Kütäbel Ferdinand Pekarek kapap.wrn@gmail.com